

みねのさと 通信

2017/12月

第97号

発行日 平成29年12月発行

まちのコミュニティーセンター



みねのさと

mine no sato



年末年始のお知らせ 2017年12月29日(金)～2018年1月3日(水)の期間休業

インフルエンザ・風邪を防ごう！

インフルエンザや風邪の季節となりました。予防をして風邪をふっとばして元気にすごしましょう！

十分な睡眠

睡眠不足からくる疲れとストレスは、ウイルスに対抗する免疫の働きを弱めます。



バランスの良い食事

偏食・暴飲・暴食は体の調子を崩します。



体調を整える適度な運動

適度な運動は体の調子を整えます。



かせ・インフルエンザの予防法

手洗い

接触感染を防ぎます。帰宅時、トイレの後、食事の前には必ず手を丁寧に洗きましょう。



環境消毒

接触感染を防ぎます。汚れがなくてもウイルスが潜んでいるため定期的に消毒しましょう。



マスクの着用

鼻やのどの粘膜が乾燥するとウイルスに感染しやすくなります。マスクは粘膜を加湿するのに有効です。



師走

しわす

1年の最後の月は、普段落ち着いている師（先生）でさえ走り回るほど忙しい月なので「師走」というのが一般的だが、師匠の僧がお経をあげるために東西を馳せる（走る）月という意味の「師馳せ月」が語源だとする説がある。

12月の誕生花

シクラメン

花言葉

「はにかみ」



イベントのお知らせ

●クリスマスイベント スケジュールは次頁参照

●12月8日（金）14：00～15：00



「終活についてかんがえましょう！」では“今”をよりよく自分らしく生きることを考え、皆で話し合う時間を持ちます。是非ご参加ください。

●12月22日（金）14：00～15：00

題名『心に語りかける楽器の音色』

活動名『カンパニユラ』さんが素敵な楽器と音色を

届けてくださいます！お楽しみに。



デイサービスセンター みねのさと

四季を感じるデイサービス



しくりエーション と五感サロン 12月予定

		月	火	水	木	金	土
						1	2
レク	午前	X'masイベント12月19日(火)～25日(月) 14:00～15:00				足を使って 言葉ゲーム	歌って 脳トレ
五感	午後	参加費無料(予約制) ケアマネ様ご家族様も是非ご参加お待ちしております!				体操の 時間♪	書道教室
		4	5	6	7	8	9
レク	午前	足を使って 言葉ゲーム	歌って 脳トレ	足を使って 言葉ゲーム	歌って 脳トレ	足を使って 言葉ゲーム	歌って 脳トレ
五感	午後	書道	大正琴	お楽しみ レク	健康体操	終活につ いて	音楽を楽しも う!
		11	12	13	14	15	16
レク	午前	足を使って 言葉ゲーム	歌って 脳トレ	足を使って 言葉ゲーム	歌って 脳トレ	脳トレーニ ングゲーム	吹いて飛ばし て口腔トレ
五感	午後	気功	気功	フラワーア レンジメント 材料費600円	クリスマス カード作り	カレン ダー作り	呼吸法と 瞑想
		18	19 X' mas	20 X' mas	21 X' mas	22 X' mas	23 X' mas
レク	午前	脳トレーニ ングゲーム	吹いて飛ば して口腔ト レーニング	脳トレー ニング ゲーム	吹いて飛ば して口腔ト レーニング	脳トレー ニング ゲーム	吹いて飛ばし て口腔トレ ーニング
五感	午後	ハンドマッ サージ	かくし芸 大会	落語	尺八演奏会	カンパ ニユラ音楽	子供たちの 演奏会
		25 X' mas	26	27	28	29	30
レク	午前	脳トレーニ ングゲーム	吹いて飛ば して口腔ト レーニング	脳トレー ニング ゲーム	吹いて飛ば して口腔ト レーニング	1月4日～ 営業開始	
五感	午後	山根体操 教室	お楽しみレ クリエー	折り紙	シャン ソン	休日	

今日の体操テーマ曲

花は咲く
川の流れるように



今日の口腔体操

たきび
雪

今日のお誕生日



お誕生日おめでとう
ございます

- 2日♡ N様 (82歳)
- 7日♡ I様 (72歳)
- ♡ K様 (66歳)
- 14日♡ S様 (91歳)
- 16日♡ S様 (84歳)
- ♡ O様 (87歳)
- 25日♡ F様 (91歳)

おたんじょう日

今日の理美容



ご予約制

※5日前迄にご予約下さい
※ご利用時間4時間以上の方対象

12月11日(月) 午後
12月21日(木) 午前

ご希望の曜日があれば
随時調整します。

※サロン内容はスタッフ状況により変更になる場合があります。ご了承いただけますようお願い申し上げます。

今月の menu 12月の献立

旬の食べ物 白菜



約95%は水分ですが、カリウム、カルシウム、ビタミンCなど多くの栄養素がバランス良く含まれています。お鍋などにすると、沢山頂けます。

持ち帰り お弁当の ご案内



当日デイご利用された方限定
定期的にご利用の場合のみ
ごはん付 700円
おかずのみ 600円
5日前までにお申し込みください

月	火	水	木	金	土
				1	2
				さんまの塩焼き 大根と鶏肉の 煮つけ ほうれん草の おかか和え	鯖の西京焼き かぼちゃ煮付け もやしと ハムのサラダ
4	5	6	7	8	9
あんかけうどん 高野の煮つけ 煮豆	鮭のホイル焼き みそ風味 筑前煮 白菜のお浸し	ちらし寿司 おでん ほうれん草のお浸し	ぶりの照り焼き 白菜と 厚揚げの煮付け ポテトサラダ	豚肉の生姜焼き 大豆の五目煮 野菜の甘酢和え	煮込みハンバー グ さつまいも甘煮 白菜のお浸し
11	12	13	14	15	16
鮭の照り焼き 根菜煮付け もやしとハムの サラダ	さつまいもと 豚肉の甘辛焼き 高野豆腐と野菜煮 野菜の胡麻サラダ	肉じゃが 厚揚げと小松菜の 炒め物 ほうれん草の お浸し	つくね焼き おろしポン酢かけ 切干煮つけ 白菜胡麻和え	マーボー豆腐 南瓜煮つけ 大根の胡麻サラダ	アジの竜田揚げ 大根と厚揚げ 煮つけ 白菜の胡麻和え
18	19 Xmas	20 Xmas	21 Xmas	22 Xmas	23 Xmas
赤魚きのこ あんかけ ひじき煮つけ 白菜のおひたし	ちらし寿司 鶏肉団子と 根菜煮付け キャベツサラダ 	ピラフ コーンスープ エビフライ 野菜サラダ	ちらし寿司 鶏のから揚げ 春雨サラダ	ピラフ コーンスープ 鮭のムニエル タルタルソース 野菜サラダ	オムライス コーンスープ オープンポテトの チーズ焼き 野菜サラダ
25 Xmas	26	27	28	29	30
オムライス コーンスープ 鶏照り焼き 野菜サラダ 	肉豆腐 カブのそぼろあん ほうれん草胡麻和 え	和風ハンバーグ きのこあんかけ ふろふき大根 キャベツサラダ	きつねうどん 小松菜と鶏肉の 煮物 煮豆	休	休

※献立は当日の仕入れ状況により変更になる場合があります。ご了承いただきますようお願い申し上げます。

※上記にごはんとみそ汁が付きます。

デイサービスセンターみねのさと www.minenosato.com

みねのさと

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL 078-987-0128 FAX 078-987-0709



まちのコミュニティーセンター

みねのさと

mine no sato

無料体験募集中



www.minenosato.com

ホームページもリニューアルいたしました！



無料体験会員募集中



地域の方 介護されているご家族さま対象の体操教室もできました！



体操教室
genko

14:00~14:45

1回 500円

登録制

休日：木・日・祝日

毎週木曜日

登録制

祝日休

月	火	水	木	金	土
介護予防& 楽々いき いきコース	呼吸法と シニアヨガ	マインド フルネス 健康体操	休	呼吸法と シニアヨガ	介護予防& 楽々いき いきコース

中高年の方対象の健康教室です。体に不調がある方 生活習慣病の予防 体重が増加ぎみの方 夜眠れない方 自律神経のバランスが崩れやすい方 運動不足の方 介護疲れの方 に有効です！

シニア 気功 12/21 (木)	第3木曜日(祝日休) 10:00~11:15 毎月開催 1000円/回	気功はストレスの緩和・自律神経のバランスを整え、心身ともに楽になります。さらに中高年の足腰を鍛え、転倒予防につながります。
母と子の 憩いの 体操教室 12/14 (木)	第2木曜日(祝日休) 10:00~11:30 毎月開催 1000円/回	産後1ヶ月-1年半の方(妊娠中の方も) 妊娠・出産で緩んだ骨盤底筋などひきしめ、また母乳の分泌をよくするような体操をします。産後の不安・育児の不安など助産師による相談も可能です。

お問い合わせ 078-987-0128



居宅介護支援事業所まこと

担当ケアマネジャーが、皆様の介護に対するご心配やご相談をお伺いし、介護計画を作成いたします。お困りごとがありましたらいつでもご相談下さい。

お問い合わせ

TEL:078-959-6707

FAX:078-959-6377



デイサービスセンターみねのさと

〒651-1302 神戸市北区藤原台中町2丁目2番3号 TEL078-987-0128 FAX078-959-6377